

# 給食センターだより 5月

稚内市学校給食センター 令和 7年 4月発行 (小学校向け)



## 生活リズムを見直そう



新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？  
 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・26日(月)さんしょくそぼろどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・さやいんげん・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて			
		おもなざいりょうとそのはたらき	血・肉・骨をつくる	からだの調子をとのえる	暖や力のもとになる
1	木	★さんさいうどん ★やさいうのはなもちもちフライ ブロッコリーのいためもの	牛乳 とりにく ツナ	ふき たけのこ まいたけ ねぎ ブロッコリー	うどん あぶら
2	金	★ごはん ★たまねぎとあぶらあげのみそしる つくねぐし(2ほん) ★とりにくじゃが	牛乳 あぶらあげ とりにく	たまねぎ ねぎ いとこんにやく にんじん	ごはん じゃがいも あぶら
7	水	★ごはん ★かぼちゃだんごじる てりやきチキン ★たけのこのおかか	牛乳 とりにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら
8	木	★かんどんめん こまつなのいためナムル こどものひデザート	牛乳 とりにく いか	ねぎ にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん	ラーメン ごまあぶら
9	金	★ごはん ★とりすきに さばのみそに ★きんぴらごぼう	牛乳 とりにく とうふ さば	はくさい えのきたけ さやいんげん	ごはん あぶら

12	月	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかスープ しょうろんぼう(2こ) ★ピーマンのほそぎりいため	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく	たけのこ ほうれんそう ピーマン	ごはん ごまあぶら
13	火 🍴	★そらやのしおいり ソフトフランス ★牛乳	★マカロニのクリームスープ やさいグラタン ★エリンギとベーコンのソテー	牛乳 ベーコン	たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ソフトフランス マカロニ バター
14	水	★ごはん ★牛乳	★ぶたじる かつおカツ ★ほうれんそうのごまいため	牛乳 ぶたにく かつお とうふ	だいこん いとこんにやく もやし	ごはん ごま あぶら
15	木	★やきおにぎり ★牛乳	★かしわにゆうめん きりぼしだいこんのいために	牛乳 とりにく ちくわ ひじき あぶらあげ	ほうれんそう きりぼしだいこん えだまめ	やきおにぎり ひやむぎ あぶら
16	金	★ごはん ★牛乳	★かぶのみそしる ★ほっけのみりんやき ★じゃがいもとぶたにくのふくめに	牛乳 ほっけ ぶたにく	かぶ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも
19	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとわかめのみそしる ハンバーグ にんじんしりしり	牛乳 わかめ あぶらあげ ツナ たまご	だいこん えのきたけ にんじん	ごはん あぶら
20	火 🍴	★クロパン ★牛乳	★ミネストローネ はんぺんチーズフライ ブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン だいち はんぺん	パセリ トマト ブロッコリー エリンギ	クロパン じゃがいも あぶら
21	水	★ごはん ★牛乳	★ごじる たれいりにくだんご(2こ) ★ひじきのいために	牛乳 だいち おから ひじき あぶらあげ	だいこん しいたけ さやいんげん	ごはん あぶら
22	木	★牛乳	★みそラーメン たこやき(2こ) ブロッコリーのちゅうかいため	牛乳 とりにく たこ だいち	もやし こまつな ブロッコリー にんじん	ラーメン あぶら
23	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★わかめのスープ とりのからあげ(2こ) ★わふうマーボーどうふ	牛乳 わかめ とりにく とうふ	えのきたけ たまねぎ ねぎ たけのこ	ごはん ごま あぶら
26	月 🍴	★ごはん ★牛乳	すましじる さばのしおやき ★さんしょくそぼろどん	牛乳 さば とりにく だいち たまご	たけのこ ねぎ にんじん えだまめ	ごはん あぶら
27	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★ジュリアンスープ カレーロール ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ベーコン とりにく	キャベツ さやいんげん コーン	コッペパン あぶら
28	水	★ごはん ★牛乳	★とりごぼうじる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) あつあげのさっぱり	牛乳 とりにく ひめほっけ あつあげ	ごぼう にんじん えのきたけ たけのこ	ごはん ごまあぶら
29	木	★牛乳	★にくうどん ちくわのいそべあげ ★たけのこのとさいため	牛乳 ぶたにく ちくわ	ねぎ ぶなしめじ たけのこ さやいんげん	うどん ごまあぶら
30	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★だいちとひきにくのカレー ★ほうれんそうのソテー りんごゼリー	牛乳 とりにく だいち	グリーンピース ほうれんそう エリンギ	ごはん あぶら

5月平均栄養価 エネルギー590キロカロリー たん白質 23.3g 脂質 19.8g 炭水化物 76.1g 食塩 2.5g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆

